TDAH chez les jeunes :
TRUCS & ASTUCES POUR LES PARENTS
Annick Vincent MD
7 octobre 2014
Avec la collaboration de
Commission scolaire des Découvreurs
Tout pour ouvrir ses horizons

Dre Annick Vincent
-Conflits d'intérêts potentiels-

Conférencière & comité aviseur: ***(Honoraires professionnels)***
- **BMS, Biovail, EliLilly, Janssen Ortho, Lundbeck, Purdue, Shire**

Livres: ***(Revenus de vente)***
- **Mon cerveau a besoin de lunettes,**
- **Mon cerveau a encore besoin de lunettes**
- **My Brain Needs Glasses**
- **My Brain Still Needs Glasses**

DVD, avec l'ISMQ: ***(Aucune subvention ni revenu de vente)***
- **Portrait du TDAH et Portrait of ADHD**

Sites web
- ❖ **attentiondeficit-info.com** : ***(Aucune subvention)***
- **cliniquefocus.com** ***(subventions pour le développement d'outils pour les personnes atteintes de TDAH et leurs proches)***

TDAH

T = Trouble

Les symptômes du TDAH entrainent un impact fonctionnel.

- ❑ Vie quotidienne
- ❑ Vie familiale / sociale
- ❑ Vie scolaire
- ❑ Vie professionnelle

Difficultés et défis associés au TDAH

➢ Le TDAH dépasse les murs de l'école!

- ❑ Vie quotidienne du matin au soir
- ❑ Vie familiale et avec les amis
- ❑ Auto-gestion
  - ➢ temps, espace, organisation, émotions
  - ➢ Recherche du risque & impulsivité (accidents)
- ❑ Équilibre de vie
  - ✓ Hygiène de vie (alimentation-sommeil-activité physique)
  - ✓ Consommation (ex.: boissons énergisantes, temps d'écran, dépenses & budget)

❖ Chez les plus vieux…
-Consommation de substances illicites (tabac, alcool-drogues)
-Conduite automobile mais aussi sexuelle
-Autonomie (ex.: épicerie-repas, ménage, gestion financière)
-Vie professionnelle

TDAH

D = Déficit (et Différence !)

- Neuropsychologie
  - ➢ TDAH = Difficulté à moduler les idées, les mouvements, les gestes et même les émotions.
- Neuroimagerie cérébrale
  - ➢ Le cerveau des personnes atteintes de TDAH fonctionne différemment.
- Neurobiologie
  - ➢ Améliorer la neurotransmission de la dopamine et la noradrénaline réduit les symptômes de TDAH.

TDAH: Délai de développement du cerveau (maturation du cortex)

Lien possible avec le délai observé du développement de la maturité comportementale

Shaw, P. et al. (2007). ADHD is characterized by a delay in cortical maturation. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 104*, 19649-19654.

TDAH : Différence dans la capacité à activer certains réseaux neuronaux du cerveau

Bush G et al. Biol Psychiatry. 1999;45:1542-1552

La médication TDAH peut aider à normaliser l'utilisation des réseaux pour rester attentif.

Bush et al. Arch Gen Psychiatry. 2008:65:102-114.

Médicaments TDAH et neurotransmission

Médicaments TDAH

- augmentent l'efficacité de la transmission de la dopamine et de la noradrénaline.

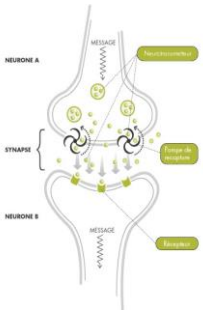
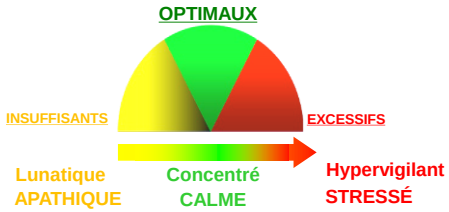


Illustration tirée du livre
Mon cerveau a encore besoin de lunettes
Annick Vincent, 2010, publié chez Québec Livres

Difficile équilibre

Taux de catécholamines
(dopamine et noradrénaline)



TDAH

A = Attention

Difficulté à s'automoduler :	Conséquences :
▪ Idées, stimuli	-Hypersensibilité aux stimuli distrayants. -Erreurs d'inattention. -Éparpillement à la tâche. -Difficulté à démarrer & terminer, et à changer de tâche au bon moment. -Difficultés organisationnelles. -Oublis. -Perte d'objets (… ou temporairement égarés!).

TDAH

H = Hyperactivité / Impulsivité

Difficulté à s'automoduler :	Conséquences :
▪ Mouvements	Hyperactivité motrice (bougeotte)
▪ Comportements - Décisions	Impulsivité (gestes & paroles)
▪ Émotions	Humeur hyper-réactive

Ce n'est pas parce qu'une personne bouge ou qu'elle est «dans la lune» que c'est nécessairement dû à un TDAH!

➲ Quoi faire si l'on suspecte un TDAH chez son enfant …
…ou pour soi-même?

- ❑ Bien se renseigner
  - ➢ Groupe d'entraide ex.: PANDA
  - ➢ CLSC, professionnels et intervenants dans le domaine
  - ➢ Livres, vidéos, sites web, conférences
- ❑ Consulter son médecin de famille
  - ➢ Clarifier diagnostic et explorer la nécessité d'un traitement pharmacologique
- ❑ Mettre en place les stratégies d'adaptations reconnues efficaces
- ❖ Un psychologue peut poser le diagnostic de TDAH (au Québec), accompagner la personne dans la démarche d'évaluation et dans la mise en place de stratégies non pharmacologiques pour mieux vivre avec le TDAH
- ❖ Évaluation neuropsychologique si trouble d'apprentissage suspecté

TDAH

Démarche diagnostique

✓ Le diagnostic de TDAH est clinique (critères DSM-5).

Il n'existe pas de test sanguin, d'imagerie médicale ou de tests neuropsychologiques qui peuvent confirmer ou éliminer un diagnostic de TDAH.

✓ Il existe des guides de pratique canadiens pour l'évaluation et le traitement du TDAH.

L'évaluation permet de cibler les interventions thérapeutiques.

** Détails : vidéo Conférence Cégep de Sainte-Foy, octobre 2012, attentiondeficit-info.com*

Le saviez-vous?

✓ Le TDAH touche environ
5-8% enfants, 4% adultes

✓ On n'en connait pas les causes exactes

La génétique est fortement impliquée…

…donc plusieurs personnes dans la même famille peuvent être touchées par le TDAH.

➢ Le TDAH est fréquent!

TDAH

Interventions

✓ Plusieurs types d'interventions non pharmacologiques et pharmacologiques permettent d'améliorer le fonctionnement des personnes atteintes.

✓ Identifier les impacts et leur moment permet de cibler pourquoi, comment et quand on intervient!

**Détails: vidéo Conférence CEGEP Ste-Foy, octobre 2012, attentiondeficit-info.com*

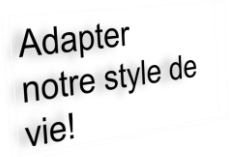
TDAH : approche multimodale
Interventions efficaces et traitements

- ❑ Psychoéducation
- ❑ Bonne hygiène de vie
- ❑ Stratégies d'adaptation
- ❑ Pharmacothérapie spécifique TDAH
  - ➢ psychostimulants
  - ➢ non stimulants
- ❑ Psychothérapies structurées
- ❑ Adaptations en milieu scolaire et professionnel
- ❑ Traitement des conditions associées

Forces et intérêts

- TDAH: Souvent capacité à voir ou faire les choses autrement
- Quelles sont ses forces? Est-ce que votre enfant est plutôt …?
  - ❑ Académique
  - ❑ Sportif
  - ❑ Artiste
  - ❑ Social
  - ❑ Habile manuellement
  - ❑ Inventif
  - ❑ Comique
  - ❑ Dynamique
  - ❑ ...
- Découvrez ses passions!
- N'oubliez pas: Intérêt + motivation+ efforts = succès!

TDAH et Équilibre de vie



- ❑ Sommeil
- ❑ Alimentation
- ❑ Activité physique
- ❑ Consommation
- ❑ Utilisation des médias

**Détails : vidéo Conférence Cégep de Sainte-Foy, avril 2013, attentiondeficit-info.com*

Dors! TDAH et sommeil

- **Procrastination pour ne pas dormir?**
  - «Dormir est une perte de temps»
  - «Je n'ai pas vu l'heure»
  - Truc: mettre une alarme à une heure raisonnable pour le coucher
- **Difficulté à s'endormir?**
  - Trucs:
  - Se «fatiguer le cerveau» (lecture, soduku)
  - Relaxation active
  - Baisser la luminosité (ajout de mélatonine au besoin)
  - Sortir les écrans de la chambre à coucher! ☺
  - Utiliser lumière vive pour l'éveil le matin
  - Activité physique durant la journée

Le manque de sommeil aggrave le TDAH

Mange! TDAH et alimentation

- Le saviez-vous? La désorganisation et l'impulsivité ("binge eating") associées au TDAH et le manque de sommeil augmentent le risque d'obésité

Viser alimentation saine, réduire malbouffe
Horaire régulier de repas, incluant le petit-déjeuner
Prendre le temps de planifier et préparer les repas

❑ *Pas faim? Petites portions plus fréquentes, repas liquides*
❑ *Pas le temps? Recettes simples & garder sous la main les ingrédients de base*

- *Considérer suppléments acides gras d'origine marine*

Bouge! TDAH et activité physique

- ❖ L'activité physique facilite le bien-être physique mais aussi psychique, TDAH ou pas!
- ❖ Un cerveau qui "bouge" fonctionne mieux
- ✓ Attention … le TDAH augmente le risque d'accidents!

- ➢ *Choisis une activité qui bouge et qui t'«allume» ! Pas besoin d'être champion! Chaque petit pas compte*
- ➢ *L'équipement de protection... C'est bon pour tout le monde, même les plus habiles*
- ✓ *Attention aux blessures et prends le temps de guérir*

À la recherche d'un défi?

www.cadets2600.ca

TOP FUN 2600

Base de plein air de Sainte-Foy
Prochain RV
26 septembre 2015

Bouge pour mieux penser!

- ➢ Fais de l'activité physique
- ➢ Planifie des pauses pour te «dégourdir»
- ➢ Bouge durant les activités exigeant un haut niveau de concentration
  - ❑ Chaise qui bascule
  - ❑ Coussin spécial, ballon
  - ❑ Animaux lourds
  - ❑ *Tangles*, balle de stress

Évite les toxiques

TDAH, tabagisme & abus de substances

- ➢ L'abus de substance peut altérer le fonctionnement du cerveau, en plus de mener à la délinquance et aux problèmes juridiques

- ▪ *Vise abstinence de consommation de drogues illicites*
- ▪ *Si tu consommes et as aussi un TDAH*
  - ➢ *Va chercher de l'aide aux deux niveaux:*
    Combinaison de traitements:
    ↓ abus substances et Tx duTDAH

Sois maître de tes écrans ☺

TDAH et utilisation des médias

Sources d'information et de divertissement… mais aussi de distractions !

- TV
- Jeux électroniques
- Réseaux sociaux
- Internet

Outils

- Agenda électronique
- Logiciels d'aide tels correcteur de texte, lecture du mot, organisateur d'idées
- Courriels de rappel
- Partage d'information type «nuage»

Amis ou ennemis?

- ❑ *Attention au temps d'écran!*
- ❑ *Tout ce qui est sur le web est public!*
- ✓ *Réfléchis avant d'écrire*

TDAH et maison

Adapter l'environnement!

- ❑ Zone d'atterissage
- ❑ Zone de décollage
- ❑ Ameublement solide ☺
- ❑ Rangement *TDAH-friendly*

Adapter nos interventions!

- ❑ Capter l'attention
- ❑ Stimuler l'intérêt
- ❑ Routines
- ❑ Choisir ses combats

**Détails : vidéo Conférence Cégep de Sainte-Foy, avril 2013, attentiondeficit-info.com*

TDAH et Gestion de l'espace

- ✓ Zones d'atterissage et de décollage
- ✓ Garde un oeil sur tes affaires (rangement à vue)
  - ❑ Boites de rangement
  - ❑ cases, paniers
  - ❑ Crochets
- ✓ Minimise le temps à chercher tes choses
  - ❑ Chaque chose à sa place
  - ❑ Code de couleur
  - ❑ Regroupe les objets selon leur utilisation

Être imaginatif pour les solutions de rangement!

Adopter des routines gagnantes!

- Routine du matin
- Départ vers l'école
- Retour de l'école
- Devoirs
- Repas
- Routine du soir

www.cliniquefocus.com et www.attentiondeficit-info.com

Conseils aux parents: Accepter la différence et choisir ses combats

- Règles de vie
- Les **C gagnants**
  - **C**onsignes **C**laires avec **C**onséquences, **C**onsensus et **C**onstance
- Technique 1-2-3
- Techniques de gestion de l'opposition

❖ Retrouver le plaisir d'être ensemble !

TDAH et École

Adapter les méthodes de travail et les situations de tests

- ❑ Présence en classe
- ❑ Prise de note
- ❑ Lecture
- ❑ Rédaction
- ❑ Étude
- ❑ Travaux
- ❑ Examens

- ✓ Outils d'aide
- ✓ Mesures d'aide
  Services adaptés

**Détails : vidéo Conférence Cégep de Sainte-Foy, avril 2013, attentiondeficit-info.com*

TDAH: trucs et astuces pour l'école

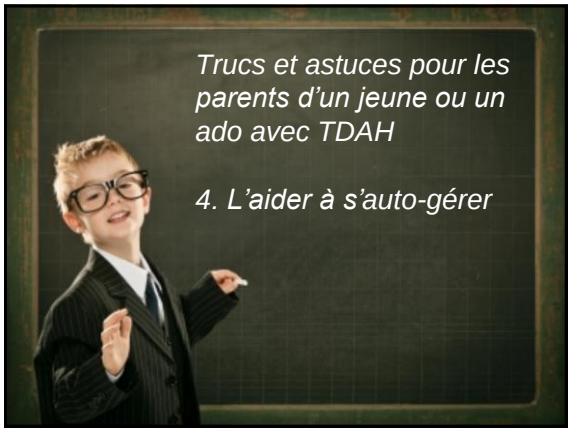
Questionnaire sur les Impacts Académiques et Stratégies Adaptatives pour les étudiants avec TDAH (QIASA-TDAH)

Stratégies à mettre en place pour l'élève ou l'étudiant avec TDAH

www.cliniquefocus.com et www.attentiondeficit-info.com

TDAH et école: Généralités

- Bonne hygiène de vie
- Planifier l'étude et les travaux (gestion temps-espace-stress)
- Permettre le mouvement
- Prendre des pauses
- Pièce calme
- Réduire les distracteurs (casque d'écoute ou bouchons d'oreilles et éteindre les écrans)
- Outils technologiques d'aide à l'écriture-lecture
- Aide-mémoire
- Si manuscrit: utiliser stylo qui s'efface
- Preneur de notes ou *smartpen*



Minimise les sources de distraction

- ✓ Liste tes tâches par priorité
  - ➢ Garde ta liste avec toi et consulte-la souvent
  - ➢ Garde ton focus sur une tâche à la fois
- ✓ Réduis les bruits et stimuli visuels ambiants
  - ➢ Aménagement des lieux
  - ➢ Bouchons d'oreille ou casque d'écoute
- ✓ Éloigne les tentations !!!
  - ➢ Texto, courriels, internet, réseau social
  - ➢ Jeux électroniques
  - ➢ Télévision

S'assurer de capter l'attention avant de transmettre le message!

- Contact visuel
- Contact sonore
- Contact tactile

- ✓ Instructions claires
- ✓ Phrases courtes, «droit au but»
- ✓ Prévoir les transitions

Stimuler l'intérêt améliore la performance!

- Programmes récompenses
- Rétro-action positive et rapide
- Ajouter du piquant ou du plaisir à la tâche

TDAH et Gestion du temps

- ➢ VOIR le temps passer
  - ✓ Montre
  - ✓ Horloge
  - ✓ *Time Timer*

- ➢ Gestion des tâches
  - ✓ Agenda, alarmes pour démarrer ou terminer
  - ✓ Listes et mémos (placés judicieusement)

TDAH et Gestion du temps

- Planifie les périodes de travail + échéancier

- ❑ Tiens compte de ton niveau optimal de fonctionnement et de la période efficace du médicament
- ❑ Identifie la période de la journée la plus efficace pour faire les tâches difficiles
- ❑ Optimise tes routines
- ❑ Prévois du temps pour les imprévus et les transitions
- ❑ Évite la surcharge et les « tant qu'à y être »
- ❑ Identifie tes priorités

	Urgent	Non Urgent
Important	OK	Difficile: découper!
Pas important	Déléguer…	Attention aux tentations

TDAH et Gestion du temps

- **Le cerveau TDAH est un sprinteur ! … pas un marathonien!**

- Connais et gère ta capacité d'attention soutenue
  - ❑ Prends des pauses planifiées
  - ❑ Note les idées qui surviennent et reste sur ta tâche

TDAH et Gestion du temps

- Pas capable de démarrer?
- Toujours à la dernière minute?

Stratégies anti-procrastination

- ❑ Découpe la tâche en plus petites étapes
  Attention! Multi-tâches -» éparpillement
- ❑ Commence *juste pour 10 minutes!*
- ❑ Ajoute une programme récompense STIMULANT
  - ❑ Y mettre du piquant
  - ❑ Avoir du plaisir!

TDAH et Gestion des émotions

Vise agir plutôt que réagir!

- ❖ Prévois les transitions
- ❖ Attention à la dramatisation ou au retrait par évitement
- ❖ Excuse-toi lorsque tu t'es emporté

- Vagues d'émotions en montagnes russes?
  - ❑ Pause TIME OUT!
  - ❑ Relaxation active
  - ❑ Restructuration cognitive

Pour les plus vieux: voir application TOUTEMATETE

Gestion de l'hyper-réactivité TIME OUT!

❖ Ton cerveau et ton corps doivent être détendus pour bien fonctionner

Exemples de techniques de relaxation active

- Relaxation musculaire progressive
- Scan corporel
- Respiration lente abdominale
- Cohérence cardiaque
- Méditation-Mindfulness
- Yoga

Devenir l'avocat de son enfant

- ✓ Faire équipe avec l'école
- ✓ Préparer la rentrée scolaire
- ✓ Aider l'école à connaitre les stratégies gagnantes pour aider notre enfant
- ✓ Participer aux rencontres
- ✓ S'impliquer dans la démarche de solutions
- ✓ Explorer les adaptations qui peuvent être offertes

Considérer l'utilisation d'une médication

- ✓ Faire équipe avec son médecin
- ✓ L'aider à être responsable de sa médication (routine, rappel, pilulier)
- ✓ Coordonner la période d'efficacité de la médication avec les tâches demandant de l'attention soutenue
- ✓ Attention: il n'y a pas de recette magique!

TDAH : Traitements pharmacologiques

➢Rôle correcteur de la médication pour le TDAH comme des lunettes pour la myopie…

- ✓ L'objectif est d'améliorer le fonctionnement et la qualité de vie.
- ✓ Le traitement pharmacologique du TDAH s'inscrit dans une approche multimodale.
- ✓ Efficacité démontrée des traitements (enfant, ado, adulte).
- ✓ Variété de médicaments efficaces.

➢ Toujours individualiser le traitement.

Messages importants

- ❑ Le traitement pharmacologique vise un objectif à long terme (améliorer le fonctionnement + meilleure qualité de vie).
- ❑ Cibler les symptômes et impacts visés par le traitement.
- ❑ Plusieurs options de traitement pharmacologique existent.
- ❑ En général la médication est bien tolérée.

Adapté de CADDRA Lignes Directrices Canadiennes 3e Ed

Ajustement de la médication TDAH

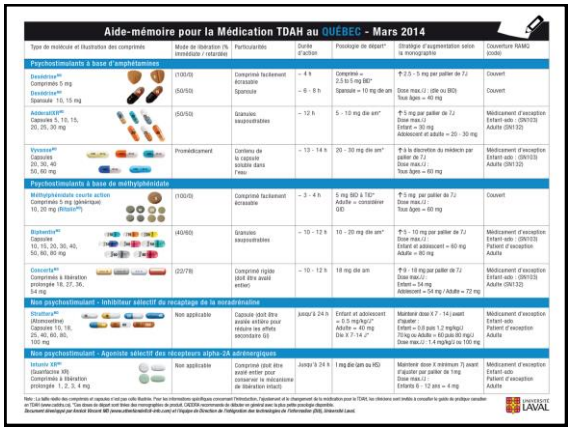
- ❑ Optimisation lente de la dose
- ❑ Cibles de traitement atteintes?
- ❑ Si changement nécessaire, planifier le moment
- ❑ Maintien du traitement efficace
- ❑ Minimiser les oublis (dispill, dosett, alarme)
- ❑ Stable? Planifier période de ré-évaluation

➢ **Balancer effets thérapeutiques versus secondaires**

www.caddra.ca

TDAH: gestion des effets secondaires de la médication

Plusieurs documents audiovisuels disponibles sur la médication TDAH
Section VIDEOS
www.attentiondeficit-info.com

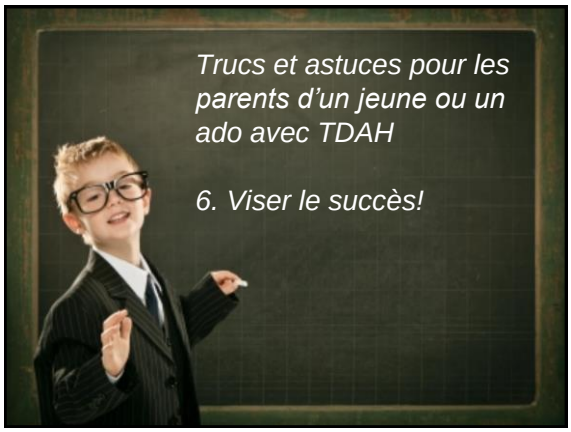

Aide-mémoire pour la Médication TDAH au QUÉBEC - Mars 2014
Psychostimulants à base d'amphétamines
Psychostimulants à base de méthylphénidate
Non psychostimulant - Inhibiteur sélectif du recaptage de la noradrénaline
Non psychostimulant - Agoniste sélectif des récepteurs alpha-2A adrénergiques
LAVAL

Produits en vente libre ?

- **Mélatonine** (rythme circadien-sommeil)
  - 3 ou 5 mg
  - 1-2 h avant le coucher
- **Suppléments acides gras d'origine marine**

  Equazen eye q (croquable)
  Quelques études chez l'enfant versus placebo
  Études en combinaison: réponse additive à celle du stimulant

  Léritone Junior (non croquable)
  Une étude chez l'enfant versus placebo



TDAH explique mais n'est pas une excuse ☺

Votre enfant n'est pas responsable d'avoir un TDAH…

…mais est responsable de ce qu'il choisit de faire et de qui il devient!

Il compte sur vous pour l'appuyer dans l'aventure!

Conseils de nos champions

- ✓ Développe tes passions
- ✓ Relève des défis
- ✓ Ose ta créativité
- ✓ Aies du plaisir
- ✓ Développe des liens significatifs
- ✓ Va chercher de l'aide au besoin

J'aimerais pouvoir partager avec les jeunes qu'il est possible d'avoir un TDAH + vivre ses rêves!

Ma stratégie gagnante:
Apprendre à vivre avec mon TDAH , pratiquer une activité physique, trouver mes sources de motivation, y mettre l'effort et persévérer.

SEYDOU JUNIOR HAÏDARA mai 2014,
Joueur football professionnel avec les Lions de Colombie Britannique depuis 2013, ancien joueur du Rouge et Or de l'Université Laval, natif de Québec.

L'équation des champions

Conférences Dr Annick Vincent

section VIDÉOS ***www.attentiondeficit-info.com***

Conférences filmées en collaboration avec les équipes des services adaptés des CEGEP Ste-Foy et St-Jérome :

Le TDAH chez nos jeunes qui grandissent.
Conférence 17 octobre 2012.

FOCUS sur le TDAH:
Trucs et astuces pour les grands
Conférence 23 Avril 2013

À l'école du TDAH (série)
17 octobre 2013, 12 mars 2014, 31 mai 2014

Conférence Le TDAH chez nos grands: viser la réussite!
5e Congrès Biennal du CQJDC, 24 avril 2014

Formation pour professionnels Le TDAH adulte: Trilogie Omnipsy 2014

1. **Focus sur le TDAH adulte**
2. **Stratégies d'interventions gagnantes pour les adultes TDAH**
3. **Difficultés d'attention chez les grands: TDAH, anxiété ou dépression?**

À visionner en ligne!

section VIDÉOS ***www.attentiondeficit-info.com***

Portrait du TDAH
Produit par la Direction de l'enseignement ISMQ, en collaboration avec Dr Annick Vincent

Le TDAH Parlons-en!
Produit par les sœurs jumelles Florence et Rosalie, 9 ans avec leur maman Francine (vidéo et montage exécuté par papa André).

Suggestions de lecture - grand public TDAH

- **Pour les jeunes**
  - Mon cerveau a besoin de lunettes
  - Champion de la concentration
  - Guide de survie pour les enfants avec un TDAH
- **Pour les parents**
  - Ces parents à bout de souffle
  - Les hauts et les bas d'une famille TDAH
- **Pour les grands**
  - Mon cerveau a encore besoin de lunettes
  - 10 Solutions contre le déficit d'attention chez l'adulte

Suggestions de lecture - grand public
Sujets connexes

- **Dyslexie**
  - Laisse-moi t'expliquer... La dyslexie
- **Autisme**
  - Laisse-moi t'expliquer... L'autisme
- **Anxiété chez l'enfant**
  - Incroyable moi maîtrise son anxiété, Guide d'entraînement à la gestion de l'anxiété
- **Insomnie**
  - Vaincre les ennemis du sommeil

Suggestions de lecture pour les professionnels TDAH

- **Pour les intervenants (auprès des parents):**
  - Mieux vivre avec le TDAH à la maison
- **Pour les intervenants (auprès des adultes):**
  - La maîtrise du TDAH chez l'adulte. Un programme de thérapie cognitive comportementale. Guide du thérapeute et Guide du client

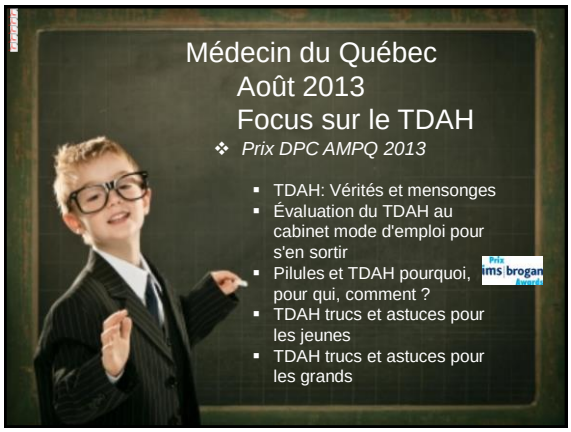
  Adaptation québécoise de *A Cognitive Behavioral Treatment Program, Client Workbook and Therapist Guide*

  Disponible à la direction de l'enseignement de l'ISMQ, www.institutsmq.qc.ca
- **Pour les professionnels de la santé**
  - Médecin du Québec, Août 2013, Spécial Focus sur le TDAH

    www.fmoq.org

    Prix projet de développement professionnel 2013

    Association des Médecins Psychiatres du Québec (AMPQ)


Médecin du Québec
Août 2013
Focus sur le TDAH
Prix DPC AMPQ 2013
TDAH: Vérités et mensonges
Évaluation du TDAH au cabinet mode d'emploi pour s'en sortir
Pilules et TDAH pourquoi, pour qui, comment ?
TDAH trucs et astuces pour les jeunes
TDAH trucs et astuces pour les grands